

Abildposten

oktober 2025



Indholdsfortegnelse

Det sker i Folkehuset Abildgården	2
'Politiet kommer' og 'Det tøn øl'	3
§ 18-Kvickpuljen	3
Lørdags spil og Tøjbussen	4
Appel til kvinderne, selvtræning & FO	5
Siden sidst	6
Humor i en sort tid	7
Jørna Bækmarks føljeton, kap. 26	8-9
Nyttige kontakter	10
Kontakter til Område Nord	11
Tovholdere og Centerråd	12

**Folkehuset Abildgården,
Abildgade 9, 8200 Aarhus N**

***Månedssbladet Abildposten ligger på
Sundhed og Omsorgs hjemmeside:***

***www.folkehuset-abildgaarden.dk
aktiviteter og arrangementer***

DET SKER i Folkehuset Abildgården

OKTOBER 2025

Ugedag og dato	klokkeslæt og sted	Aktivitet / arrangement
Tirsdag i ulige uger	10 - 11.30 frivilliglokalet	Mandegruppen se s. 3 <i>v/Kurt Møller</i>
Tor 2/10	10.30 salen	'Politiet kommer' - med gode råd mod svindel - se s. 3 <i>v/Centerrådet og kvindegruppen</i>
Ons 8/10	13.30 salen	Banko <i>v/Abildgårdens venner</i> Dørene åbnes kl. 12.30 med salg af kaffe/te og kage.
Fre 10/10	12-16 salen	'Det tøn øl' underholder - se s. 3
Man 13/10	18.30 salen	Banko <i>v/Lavias støtteforening</i> Dørene åbnes kl. 17.30
Tors 16/10	Afgang 9.30	Tur ud i det blå - frokost i Pøt Mølle <i>v/Kvindegruppen</i>
Ons 22/10	13.30 stuen	Gudstjeneste <i>v/ Naser Rezaeih</i>
Man 27/10	18.30 salen	Banko <i>v/Lavias støtteforening</i> Dørene åbnes kl. 17.30
Tor 30/10	10.30-12 salen	Tøj bilen - Se s. 4 <i>v/kvindegruppen</i>



'Politiet kommer' - på Abildgården
Torsdag den 2. oktober kl. 10.30-12 i salen
v/Kristian

*Men rolig nu: De kommer med gode råd til,
hvordan vi kan holde bedragerne fra livet!*

Arrangementet er *gratis*, men tilmelding er nødvendig med sidste frist
fredag den 26. september ved Hjortshøj Seniororkester-arrangementet.

til Inger Søbirk - tlf. 4026 6419

Alle er velkomne !

Arrangør: Centerrådet og Kvindegruppen



'Det tøn Øl' fra Randers
underholder på Abildgården
Fredag den 10. oktober 2025
kl. 12-16

Smørrebrød kl. 12

Musik kl. 14-16

Kaffe/te & småkager i pausen

Billetter à 70 kr. inkl. smørrebrød og kaffe/te og småkager
købes ved Hjortshøj Seniororkester-arrangementet
fredag den 26. september kl. 14-16

*Fik du ikke købet billet til 'Det tøn øl' den 26/9, kan du når det torsdag
den 2. oktober ved "Politiet kommer"-arrangementet. (-se side 3)*

Alle er velkomne!

Arrangør: Centerrådet

Fra frivilligkonsulent **Anne Skyum: Én til huskeren:**

§18 kvikpulje

Der åbnes for en §18-kvikpulje den **1/10**:

"Søg støtte til frivilligt socialt arbejde for borgere over 60 år"

Ansøgningsskemaet kan først tilgås den 1/10.

Er der brug for hjælp, skal I endelig bare kontakte mig - se side 11.



KOM TIL SPILLE-KOMSAMMEN i FOLKEHUSET ABILDGÅRDEN



Vi har startet spille-komsammen igen og fortsætter
den første lørdag i hver måned året ud.

Vi ses lørdag den 4. oktober kl. kl. 13-15 i lokale 1.

Ingen tilmelding - bare mød op med godt humør,
en kop, en lille tallerken og bestik

Pris: 20 kr. pr. gang for kaffe og kage eller andet mundgodt.

- Håber, vi ses - de bedste hilsner fra

Jane og Ursula, Skovvangsvej 133



FOLKEHUSET ABILDGÅRDEN



TØJBILEN V/ JYTTE NYGAARD



Vi mødes i salen

**Torsdag 30. oktober
kl. 10.30 - 12**

jyttenygaard@toejbilen.dk
Tlf: 6168 9781

NØJE UDVALGT TØJ MED FOKUS PÅ KVALITET OG PASFORM

**SE DE NYE
VARER!**

**CISO
M I C H A'
SIGNATURE
BRANDTEX
SUNDAY**

BLUSER
STRIK
T-SHIRTS
CARDIGANS
TUNIKAER

**PERSONLIG
BETJENING**
Få råd og
vejledning

**LILLE UDVALG AF
HERRETØJ**

BUKSER
NEDERDELE
KJOLER
OVERTØJ

STR. S-4XL

**ALTID STORT
UDSALGSSTATIV**

BETALING:
KONTANT
MOBILEPAY
DANKORT
OVERFØRSEL (EFTER
AFTALE)

Appel til kvinderne:

**Kvinder omkring Folkehuset Abildgården,
Abildgade 9 - 8200 Aarhus N:**



Send jeres ægtemænd afsted til os i mandegruppen.
De har brug for også at komme ud og få en mandesnak
og ind imellem én på opleveren.

Vi er en flok mænd, der mødes
tirsdage i lige uger kl. 10-12 i Frivilliglokalet på Abildgården.

Her er der mulighed for en kop kaffe og en snak med andre mænd.

Det koster 20 kr. pr gang for kaffe og brød.

Af og til tager vi på en tur ud i det blå, hvis der er stemning for det.

Kom og kig og deltag, hvis du har lyst - bare duk op!

Kontakt:

Mandeklubben v/Kurt Møller tlf. 61721655

Selvtræning i Folkehuset Abildgården

Kontakt: Kasper Loft - se nedenfor.



Fysioterapeut og instruktør *Kasper Loft* giver instruktion
og opfølgning på selvtræning i oktober:

Onsdag den 8. oktober kl. 14.40 og Onsdag den 29. kl. 14.40



FO-Aarhus 'Ud af Røret' 2025-2026 i Folkehuset Abildgården

Træningshold og IT-undervisning (smartphone, iPad og PC)
samt "Herregod motion"

Pris for undervisningsåret 2025-2026: 1170 kr.
Der er tilmelding hele året til vores aktiviteter.

Kontakt Kasper Loft,

Instruktør og fysioterapeut for FO-Aarhus

tlf. 5041 3932

mail: udafrøret@gmail.com

Kvindegruppens tur den 19/9 25

Kvindegruppen var på en dejlig tur til fru Møllers Mølleri.

Her spiste vi en dejlig æggekage eller Cæsarsalat - alt sammen lavet på lokale, økologiske råvarer.

Mange af os gjorde gode køb i både slagterbutikken og hos bageren.

Forinden gjorde vi holdt på **Hou Havn**. Nogle drak kaffe - andre gik en tur.

Ishuset var desværre lukket, men på havnen var der en skøn og *dyr* delikatesseforretning - til orientering kan jeg oplyse, at 30gr kaviar koster 535kr.

Vejret var rigtig godt og smukt - alt i alt en skøn, skøn tur!



Siden sidst



*Tekst og fotos:
Ketty*

Humor i en sort tid?

Da jeg var barn på Midtsjælland, var det helt normalt at lave vittigheder om, hvor dumme aarhusianere var.

De florerede vist over det meste af landet. Jeg oplevede det aldrig som konkrete fordomme om rigtige aarhusianere, dertil var de for absurde. I dag synes de at være forsvundet. Det samme gælder vitser om kannibaler, om hvor dumme blondiner er, hvor nærige skotter er, hvor fordrukne finner er, hvor regelrette tyskere er og ... ja, fortsæt selv listen.

Humor ændrer sig med tiden og med samfundets øvrige normer. Og i disse år står vi i en brydningstid, hvor satiren og standup-komikken diskuterer med sig selv, om den skal besinde sig og tage mere hensyn til såvel minoriteter som navngivne enkeltpersoner.

Nogle kalder tiden 'krænkelsesparat' med henvisning til, at det er på mode at finde noget at blive stødt over. Andre taler mere positivt om at være *woke*, hvilket betyder, at man kommer til bevidsthed om identitetspolitiske fænomener som diskrimination, privilegier og minoriteters rettigheder. Som så meget andet er denne diskussion importeret fra USA, hvor især de racemæssige konflikter fylder meget...

Standup-komikere og satirikere er dog særligt udsatte for anklager om at støde nogen. Det er en del af deres metier at have en satirisk frækhed i omgangen med verdens fænomener. Komikeren er som hofnarren, der har lov at sige de ting, vi andre ikke tør sige. Derfor er der god grund til, at de vogter over retten til at være frivole eller ligefrem grænseoverskridende i deres humor.

Hvis man skal tage hensyn til alle, der kunne tænkes at blive stødt over noget, er humoren i fare for at blive tandløs og miste sin energi. Omvendt kan komik også bekræfte stereotyper, der er falske, og dermed bidrage til fordomme og i sidste ende med had.

I humoren ligger der en form for magt. Spørgsmålet er, i hvor høj grad den magt også giver humoren et ansvar for at forvalte den på en bestemt måde.

Torben Sangild, 2019
ZETLAND

Bemærk, at ovenstående kun er et lille uddrag af Torben Sangilds indlæg i online-avisen Zetland. Uddraget bringes med forfatterens tilladelse.

<https://www.zetland.dk/historie/soGPWGk1-m8yv4E66-bb3b9>



Jørna Bækmarks føljeton:
”Fortællinger fra vores generation” - kapitel 26

Vi gjorde forberedelser til at tage afsted. Først skulle vores papirer dog bringes i orden.

Forinden var jeg blevet gjort opmærksom på, at jeg ikke kunne sejle som radiotelegrafist på et norsk skib, da jeg var dansk statsborger. - De eneste to personer ombord, der SKAL have samme nationalitet som skibet, er kaptajnen og radiotelegrafisten. Ergo måtte jeg søge om norsk statsborgerskab, hvilket jeg fik tildelt mens jeg stadig gik på skolen.

Nu skulle vi have diverse vaccinationer bragt i orden. Der var en lægepraksis, hvor man vaccinerede søfolk, som skulle til søs. Her linede jeg op i en lang kø. Da det blev min tur, havde der været vagtskifte og en - åbenbart uøvet - sygeplejerske skulle udføre vaccinationerne og tage blodprøver. Det sidste gik ikke særlig godt. Hun stak og stak uden at kunne finde en blodåre at tappe fra. Heldigvis har jeg ikke nåleskræk, selvom det var lidt voldsomt. Til sidst var hun nødsaget til at hente hjælp hos en kollega. I mellemtiden var et par stykker af de unge mænd i køen dejset om - kort og godt besvimet - åbenbart af skræk og rædsel for, hvad der forestod dem, når det blev deres tur.

Nu kom den vanskelige del - nemlig at tage afsked med lille Jeanette. Hun var blevet to år. Olavs forældre havde tilbudt at passe hende, mens vi var borte. Olavs søster Bjørg ville hjælpe til. Uanset, var det utrolig svært at tage afsked - jeg vidste jo, at der ville gå mange, lange måneder, før jeg skulle se hende igen - rent faktisk gjorde indtrufne omstændigheder, at der skulle gå næsten to år!

Et billede har brændt sig ind på nethinden: Det var sidste gang, jeg så hende - hun stod i døren ind til vores værelse, så op på mig med sine brune øjne, holdt to sutter op mod mig og sagde 'sutter'.

Omsider var alt det forberedende tilendebragt, kufferter pakket - og vi var klar til afgang - det var vanskeligt, men afsted kom vi. Vi skulle mønstre på i Genova, og kontrakten lød på et år.

Flyrejsen til Genova var begivenhedsløs. Vi blev hentet i lufthavnen af agenten og kørt direkte ombord.

Jeg var naturligvis spændt på min første hyre som telegrafist. Skibet, vi havde mønstret på, hed Concordia Tadj. Tadj er et persisk navn. Rederiet havde 3 søsterskibe, Tadj, Tarek og Taleb.

(fortsættes næste side)

Jeg havde fået at vide, at når jeg kom ombord, ville jeg af den afgående telegrafist få en indføring i radiostationen og betjeningen heraf. Sådan skulle det imidlertid ikke gå.

Den kvindelige telegrafist stod og hoppede med nøglerne til radiostationen i hånden. Hun havde fået tilbudt et "lift" hjem i en bil tilhørende en af mandskabet og kunne derfor ikke komme hurtigt nok ud af døren.

- Der stod jeg så som 'nyslået' radiotelegrafist. Ansvarret var nu lagt på mine skuldre, og der var ingen, jeg kunne spørge til råds.

Efter at have sat min bagage ind på mit lukaf, som lå på øverste dæk, gik jeg ind på radiostationen. Jeg tændte radiomodtageren, gjorde mig fortrolig med den og fandt Rogaland Radio, som var mit forbindelsesled hjem. Her skulle jeg lytte efter, om der var 'trafik, dvs. telegram, til mig. Trafiklister blev sendt ud dagligt på bestemte klokkeslæt. Så langt så godt. Nu gjaldt det senderen - det var straks værre. Sendere kan være meget forskellige at betjene.

Jeg fandt frem, hvad der var af instruktionsbøger og forsøgte at sætte mig ind i, hvordan jeg fik senderen startet op og indstillet på sendefrekvensen. Der var det 'aber dabei', at det var forbudt at tænde senderen, når vi lå under land, så jeg måtte i udgangspunktet nøjes med teorien.

Omsider lagde vi fra kaj, og kaptajnen kom med mit allerførste telegram. Det var naturligvis til rederiet. I telegrammet stod der, hvad vi havde lastet, og vores ETA (estimatet time of arrival: Anslåede ankomsttidspunkt) til næste havn, som var New York.

Det var lige på og hårdt. Jeg låste døren til radiostationen - jeg ville ikke forstyrres - og gik så i gang med at starte senderen - et skrummel på størrelse med et 'oversize' køleskab.

Det gik nu glat - der var intet, som voldte mig problemer. Jeg kaldte Rogaland Radio på nøglen og fik svar næsten med det samme. Så sendte jeg mit telegram.

Jørna Bækmark

Fortsættes i næste nummer





NYTTIGE KONTAKTER



Alarmcentralen		112
Politi, ikke akut	politi i hele landet: spørgsmål/ anmeldelser/tips	114
<i>V. akut sygdom, kontakt:</i> Egen læge Lægevagten	kl. 08 - 16 kl. 16 - 08	- 7011 3131
<i>Skadestuen: Ring først læge/vagtlæge.</i> <i>Adresse: Palle Juul-Jensens Boulevard 161, indgang j3</i>		
Sundhedsklinikken ”Kernehuset”	Bestil tid først på tlf: man. ons. fre. kl. 9-12	5157 6850 Skovvangsvej 159
Demenslinjen v/ Alzheimerforeningen	Hverdage kl. 9-15	5850 5850
Flextrafik	Handicapkørsel	8740 8300
Christianskirkens besøgs- tjeneste v/koordinator Janni Frøkjær-Jensen	Mail: janifj@christianskirken.dk Besøgsven - begge veje	4172 7102
Smartphones, Ipads hjælp i DOKK1:	DOKKX Apps-caféen niv. 2.2	Ons. 10-12 & tor. 13.15
Ældresagens ”En hjælpende hånd”	<i>kun for medlemmer</i> - Ikke gratis - Hverdage kl. 9-15	8613 0926
Udbetaling Danmark <i>Postadresse:</i> Kongens Vænge 8, 3400 Hillerød	<i>Hjælp til digital betjening:</i> www.borger.dk Hverdage kl. 8-17	<i>Hjælp via telefon betjening:</i> 7012 8061 Hverdage 8-17
Boligstøtte	Samme tider som Udbetaling Danmark	7012 8063
Borgerservice	man - ons. og fre. 9-16 torsdag kl. 9-18	8940 2222



KONTAKTER TIL DISTRIKT NORD



Pleje og rehabilitering

(Tidligere: Hjemmeplejen)

Hverdage kl. 8-12

Tlf. 4185 7738

Efter kl. 12 - se næste spalte.

- Hvis du som borger skal aflyse eller ændre et besøg af pleje og rehabilitering, høre, hvor plejen bliver af - eller du har andre forespørgsler vedrørende opgaver, som Pleje og rehabilitering varetager.

Akut behov for hjælp efter kl. 15: Døgnplejen

Hverdage, weekends & helligdage:

kl. 15.00 - 08.00 T. 8612 1021

- Det sker via brandstationen.

Sundhed og Omsorgslinjen

Hverdage kl. 10-15.

Tlf. 8713 1600

- Ved akut uopsættelig henvendelse kan du ringe alle hverdage

kl. 08 - 15

- Hvis du har brug for hjælp eller har spørgsmål vedrørende:

- ♥ Borgerkonsulent
- ♥ Handicapørsel
- ♥ Kørsel til læge og speciallæge
- ♥ Folkehusets tilbud og aktiviteter
- ♥ Omsorgstandpleje
- ♥ Personlige hjælpemidler
- ♥ Praktisk hjælp og pleje
- ♥ Sygepleje (inkl. aflysning)
- ♥ Træning (inkl. aflysning)

Skriv til os på sikker e-mail: www.sundhedogomsorgslinjen via MitID.

Find, hvad det drejer sig om og udfyld det pågældende skema.

Bus - og lokalereservering:

Birgitte Jørgensen.....tlf. 2078 1917

Kontaktes kl. 9 - 15 og helst pr. mail: joebir@aarhus.dk

Frivilligkonsulent: Anne Skyum.....tlf. 4185 4205 +tlf.svarer

Mail: ans@aarhus.dk

Forebyggelseskonsulent: Lina Engen..... tlf. 8713 3163 +tlf.svarer

Mail: lin@aarhus.dk

Demensnøgleperson:

Susanne Stampe Rasmussen..... tlf. 5157 6820 +tlf.svarer

Pedel/plejehjem og folkehus:

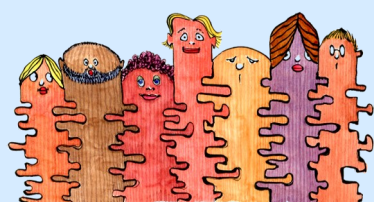
Morten Nielsen - tlf.tid kl. 7-14:.....tlf. 5157 5858 + tlf.svarer



Kontakt til tovholderne Folkehuset Abildgården



Kvindegruppen.....	Inger Søbirk.....	tlf. 4026 6419
Lavia Banko.....	Egon Gaarmann.....	tlf. 2064 1971
Mandegruppen.....	Kurt Møller.....	tlf. 6172 1655
FO Ud af Røret.....	Kasper Loft.....	tlf. 5041 3932



Abildgårdens Centerråd:



♥ Inger Søbirk:

tlf. 4026 6419

mail: soebirkpedersen@gmail.com

♥ Kirsten F. Jensen:

tlf. 2924 2289

[ingen mail](#)

♥ Anni Linger

tlf. 5122 8361

mail: anni_linger@hotmail.com

♥ Lilly Holm Bach:

tlf. 5045 8550

mail: lihabach@gmail.com

MÅNEDSBLADET ABILDPOSTEN

er gratis og udkommer i starten af måneden.

Indlæg modtages hjertens gerne:

Kontakt frivillig redaktør

Inga Hansen

Tlf: 2442 1902 - Mail: ingafindal@gmail.com

